Roll-75
1130-2628
121
1-240

ஆரோக்கிய தீபிகை

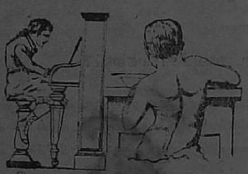
தொகுதி 2. } ஜூலை, 1925. { பகுதி 7.

மாணவர்களுக்குப் பாடசாலையில் உணவளித்தல்.

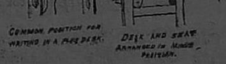
"ஸத்தில்லாத ஆகாரத்தைப் புசித்துவரும் குழந்தைகளுக்குப் பாடசாலையில் உணவளிப்பது கைகண்ட ஔஷதமாகிவிடாது. ஊட்டக் குறைவிற்கு ஆகாரமே காரணமென்ற கொள்கை மனிதர்கள் மனதில் வியாபித்திருப்பதால் அவர்கள் பாடசாலைகளில் உணவளிப்பதை ஆதரித்துப் பேசுகிறார்கள். ஊட்டக் குறைவிற்கு முக்யமான ஐவகைக் காரணங்களில் ஆகாரம் ஒன்று. சரீரக் குற்றங்களினின்றும், வீட்டின் பார்வையில்லாததினாலும், தேகத்தின் ஆயாசத்தினாலும் கஷ்டப்படும் குழந்தைகளைப் பாடசாலைகளில் போஜனமளிப்பதினாலேயே சாதாரண நிலைமைக்குக் கொண்டுவந்துவிட முடியாது.

"குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய இதர சௌகரியங்களிலும் கவனம் செலுத்தி பாடசாலையில் உணவளித்தால் அது அதிக நன்மையைப் பயக்கத் தக்கதாகும்"—எயர்சன்.

எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் பாடசாலைகளில் தர்ம போஜனமளிப்பதினால் அதிக நன்மை ஏற்படுமென்று பலர் எண்ணியிருந்த போதிலும், அவ்வித நன்மையை அது விளைவித்திருக்கின்றதென்பதைக் காட்ட ஓர்வித அத்தாக்ஷியும் இல்லை. ஏனெனில் இதை அவர்கள் முதலில் சுலபமென்று கருதினர். ஆகாரம் மாத்திரம் இதை நிவர்த்தி செய்ய முடியாது. போதுமான உணவில்லாமலிருப்பதினால் நேரிடுவதைவிட குன்றியஊட்டமும், தேகவலிமைக் குறைவும் தவறான முறைப்படி உணவளிப்பதினாலும், சுகாதார முறைகளைக் கவனிக்காமலிருப்பதினாலுமே உண்டாகின்றன. நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தினாலேயே தக்க ஊட்டமேற்பட்டுவிடாது. பசியும், ஜீரணசக்தியுமிருக்கவேண்டும்.



மாணவன் உட்காரும் தவறான நிலைமை.



1 2

1 இம்மாதிரி மேஜையின்மேல் எழுதும் பொருட்டு உட்காரவேண்டிய சாதாரண நிலைமை.

2 இம்மாதிரி உட்கார்ந்து எழுதுவதற்கு மேஜையும் நாற்காலியும் இருக்கவேண்டிய நிலைமை.

பசியையும், ஜீரணசக்தியையும் பெற நாம் நல்ல நித்திரையைப் பெறுவதிலும், திறந்த வெளிகளில் போதுமான வியாயாமங்களைச் செய்வதிலும் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் போதுமான நித்திரை வேண்டியது அவசியம். இந்தவிதியை நாம் அசட்டைசெய்வோமானால் வேறு எவ்விதத்திலும் அவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் ஏற்படாது. இரண்டாவது முக்கியமாயுள்ளது திறந்த வெளிகளில் போதுமான வியாயாமங்களைச் செய்விப்பது. இவ்விரண்டு விதிகளையும் அநுசரித்துவந்தால் பசியும் ஜீரணசக்தியும் தானாகவே உண்டாகும். அதிக ஆகாரத்தினால் ஓர்வித நஷ்டமும் தேகத்திற்கேற்படாதென்பது இதனால் நன்கு விளங்குகின்றது. குழந்தைகளையும், தாய் தகப்பனார்களையும் இவ்வழிகளில் பழக்குவதே சுகாதார அதிகாரிகளின் கொள்கையாக இருக்கவேண்டும். பொதுவான சுகாதார முறைகளுடன் பாடசாலையில் உணவளிப்பது ஓர் பாகமாக இருந்தால்தான் ஏதாவது சிறிது பலனேற்படும். குழந்தைகளின் நிறையை மாத்திரம் குறித்து வைத்துக் கொள்ளாமல் 14 நாட்களுக்கோர்முறையாவது அவைகளின் நிறையையும் உயரத்தையும் குறித்து வைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். இதனாலேற்படும் நன்மைகளை குழந்தைகளுக்கு எடுத்துச்சொல்லி அவர்கள் ஆசையைத் தூண்டுவதுடன் தந்தைதாய்களுக்கும் அவ்விதம் நிறையைக் குறித்து வைப்பதினாலேற்படும் நன்மைகளையும், நித்திரையினாலும் திறந்த வெளிகளில் வியாயாமங்கள் செய்வதினாலும் குழந்தைகளுக்குண்டாகும் நன்மைகளையும் எடுத்துரைக்க வேண்டும். மாணவர்களின் ஆரோக்கிய நிலைமை உபதேசத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது. எவ்வளவு போஜனமளித்த போதிலும், குழந்தையின் ஆசையையும், அக்குடும்பத்தின் ஆசையையும் இவ்விஷயத்தில் தூண்டாவிடில் ஓர்வித நன்மையுமுண்டாகாது. பஞ்சகாலத்திலும், வேலையகப்படாமலிருக்கும் காலத்திலும், பாடசாலையில் உணவளிப்பதினால் குழந்தையை உயிருடன் இருக்கும்படி செய்யலாம். ஆனால் சுகாதார உபதேசம் இன்னும் விசாலமானதாக யிருக்கவேண்டும். முன்னாலேயே கூறியபடி உணவிருப்பதுடன் பசியும் நல்ல ஜீரணசக்தியும் இருக்கவேண்டும்.

சென்னையிலுள்ள கார்ப்பொரேஷன் எலிமெண்டரி பாடசாலைகளில் மத்தியான போஜனம் குழந்தைகளுக்களிக்கப்படுகின்றது. பசியைத் தணிப்பதற்கு இவ்விதம் செய்யப்பட்டு வருகின்றதே யொழிய பலசாலிகளான ஆரோக்கியக் குழந்தைகளை யுண்டுபண்ண இவ்விதம் செய்யப்பட்டு வரப்படவில்லை. சுகாதார உபதேசத்தில் இதை ஒரு பாகமாக இதுவரையில் சேர்க்கப்பட்டிராவிடில் இனி மேலாகிலும் இவ்வித உத்தியோகஸ்தர்கள் இவ்விதம் செய்வார்களென்றும், மேற்கூறியபடி இவர்கள் இனியாகிலும செய்யத் தொடங்குவார்களென்றும் நாம் நினைக்கிறோம்.

சிற்றுண்டிச்சாலைகளும், உணவுச்சாலைகளும்.

சீக்கிரம் கெட்டுப்போகக்கூடிய பதார்த்தங்களை வெகு நாள் கெடாமலிருக்கக் கூடிய பதார்த்தங்களினின்றும், பிரித்து வைக்க வேண்டிய அவசியத்தைப் பன்முறை பகிரங்கமாய் எடுத்துரைத்திருந்த போதிலுங்கூட அதற்குத் தக்கபடி பாகமுறையிலாவது, பாத்திரங்களைச் சுத்திசெய்யும் விதத்திலாவது, சுத்திசெய்த பாத்திரங்களைப் பிரத்தியேகமான இடத்தில் வைத்து வைத்திருப்பதிலாவது, வாரத்திற்கு ஆறு நாட்கள் ஜனங்கள் நுழையும் அன்னசாலைகளிலும், சிற்றுண்டிச் சாலைகளிலும் எவ்வித சீர்திருத்தங்களும் ஏற்படுவதற்கு அவ

சியமான கிளர்ச்சி ஜனங்களால் இது வரை செய்யப்படவில்லை. இவ்விடங்களிலிருக்கும் சமயலறைகளுக்கும், இவ்விடங்களில் ஜனங்களுட்காருவதற்கென்று ஏற்படுத்தி வைத்திருக்குமிடத்திற்குமுள்ள வித்தியாசத்தை நாம் கவனித்துப் பார்க்க நேரிட்டால் நம்மனம் ஓர் விதபயங்கரத்தையடையும். அடிப்படையாக உள்ள சாமான்ய சுகாதார தர்மங்கள்கூட கவனிக்கப்படாமல் இவைகள் தாழ்ந்த நிலைமையிலேயே யிருக்கின்றன. ஓர் நாளில் இருமுறைக்குமேல் மாற்றாத ஒரே தொட்டியிலுள்ள அரை உஷ்ணமான தண்ணீரில் மேன்மேலும் பாத்திரங்களைத் தோய்த்தெடுத்துச் சுத்தி செய்யும் வழக்கம் இவ்விடங்களில் சர்வ சாதாரணமாக இருக்கிறது. பாதரக்ஷைகளும் வஸ்திரங்களும் விற்பனைக்காகத் தினபண்டங்கள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடங்களுக்கருகாமையில் வைத்திருக்கப்படுகின்றன. ஸ்நானத்திற்கென்று பிரத்தியேகமான இடங்கள் இவ்வுன்ன சாலைகளிலும், சிற்றுண்டிச்சாலைகளிலும் கிடையா. இம்மாதிரி அசுத்த நிலைமையானது சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் சிரமத்தையெடுத்துக்கொண்டு போய்ப் பார்வையிடாதஇடங்களில் அதிகமாய் வியாபித்திருக்கிறதென்று திட்டமாய்ச் சொல்லலாம். சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் தொழிற் சாலைகள் சட்டத்தின்படி இவ்விடங்களின் வெளிப்புறத்தைமட்டில் பரிசோதனை செய்யும் வழக்கத்தை விட்டுவிட்டு, இவைகளிலுள்ள சமையலறைகளின் சுகாதார நிலைமையையும் கவனிக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அதிகாரம் சட்டப்படி அவ்வளவு விரிவாக இல்லாமற் போயினும், அவ்விலாகா உத்தியோகஸ்தர்களிலொருவர் இவ்விடங்களின் சமையலறைகளைப் பரிசோதனைச் செய்துபார்க்கில், சீக்கிரத்தில் சீர்திருத்த மேற்படுமென்பதைப் பற்றி நாம் சிறிதும் சந்தேகப்பட வேண்டியதில்லை.—பப்ளிக் ஹெல்த்.

அருமையான பற்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

[ஒரு பல் வைத்தியர் எழுதியது.]

முறைப்படிப் பற்களைச் சுத்தி செய்யத் தெரியாமல், வெகுநேரம் அவைகளைச் சுத்தி செய்வதைவிடச் சும்மா யிருந்து விடலாம்.

தன் பற்களை வெகு நேரம் சுத்தி செய்வதில் பிரியமுள்ள ஸ்திரீ ஒருத்தியை நான் ஓர் நாள் கண்டேன். அவள் சுரசுரப்பான ஓர் ப்ருஷினால் தினம் எட்டு முறை தன் பற்களைச் சுத்தி செய்து கொண்டிருந்தாள். அதனால் அவள் பற்களுக்கும் ஈறுக்கும் நடுவிலுள்ள பாகத்தில் பற்குச்சியின் மயிர்கள் புகுந்து அங்குள்ள சதைகளைப் பொத்து விட்டன. ஆனபோதிலும் கூட அவளுடைய பற்களுக்கு எவ்விதச் சேதமுமேற்படவில்லை. எல்லாவற்றிற்கும் ஓர் காரணம் இருத்தல் வேண்டும்.

சாதாரண நிலையிலிருக்கும் பற்களை தினமும் மும்முறை சுத்தி செய்தல் போதுமானது. ஈறுகள் ஆரோக்கிய நிலையிலிருந்தால் பற்பிசினை தினமொரு முறை உபயோகித்தலவசியம்.

பற்காரைகளை பல் வைத்தியர்களே நீக்க வேண்டும். அவைகள் முக்கியமாய் கீழ் வரிசைப் பற்களின் முற்பாகத்திலேயே சேருகின்றன. அவைகளை நீக்கியானவுடன் பற்பொடியாவது, பற்பிசினாவது உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

பற்களைச் சுத்தி செய்யும் போது பகுத்தறிவுக்கு ஒத்து வரக்கூடிய ஒரு முறையைப் பின்பற்றவேண்டியது அவசியம். நீங்கள் உபயோகிக்கும் பற்குச்சிகளை அதிக நேரம்

உபயோகித்திருக்கலாம்; அல்லது அவைகள் மிகவும்பெரியவைகளாயிருக்கலாம். பல் துலக்கியிலிருந்து மயிர்கள் உதிர்ந்துகொண்டிருந்தாலும், அதில் செங்கற் பொடி கலந்திருந்தாலும் எறிந்துவிட வேண்டும். மயிர்கள் அதிக நீளமில்லாததாகவும், அழுத்தமானதாகவுமுள்ள பிரஷ்களை உபயோகிக்கவேண்டும். அதை உபயோகிக்கும் முன் ஒரு நாள் வெந்நீரில் போட்டு வைக்கவேண்டும்.

பற்களைச் சுத்தி செய்யும் முறை.

ஒவ்வோர் வரிசைப் பற்களும் தனித்தனியிருப்பதாய் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேல் வரிசைப் பற்களை முதலிலெடுத்துக்கொண்டு கீழ் நோக்கி அவைகளை மெதுவாகவும் உறுதியாகவும் சுத்தி செய்யவேண்டும். குறுக்கு வாட்டாகவாவது, மேல் நோக்கியாவது சுத்தி செய்தலாகாது. எப்பொழுதும் ஈறுகளைப் பற்களினோடு சேர்ப்பது போலக் கீழ்ப்புறமாகவே தேய்த்தல் வேண்டும். பிறகு கீழ்வரிசைப் பற்களைத் தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்பற்களை மேல் நோக்கித் தேய்த்துச் சுத்தி செய்யவேண்டும். நிதானமாய் சுத்தி செய்தலே நலம். முதலில் அப்படிச்செய்ய உங்களுக்குச் சிறிது கைபடியாமலிருக்கலாம். நாளடைவில் அது உங்களுக்குப் பழகிவிடும். பற்களினுட்புறங்களையும், கடைவாய் பற்களையும் அழுத்தாமல் தேய்க்க வேண்டும், பிறகு சிறிது வெந்நீரை வாயில் விட்டுக் கொண்டு நாற்புறங்களிலுமுள்ள அசுத்தங்களைக் கொப்பளித்துச் சேர்த்து கீழே துப்பிவிட வேண்டும்.

இம் முறையை நீங்கள் அநுசரிப்பீர்களானால் டல் பிரஷ்களினா லுண்டாகும் அபாயங்களுக்கு நீங்கள் பயப்பட வேண்டியதில்லை.

மட்பாத்திரங்களில் சமையல் செய்வதினால் நேரிடும் அபாயங்கள்.

சுகாதார நிபுணர்கள் அடிக்கடி பற்பலருக்கும் பாணலிகளையும், பாத்திரங்களையும் உபயோகிக்கச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அவைகளினால் ஏற்படுகிற அபாயங்கள் நீண்டகால ஆராய்ச்சியின் பலனாகத் தெரிய வந்திருக்கின்றன. பீங்கான் பாத்திரங்களை உபயோகிக்கலாகாதென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அவைகளை உபயோகிப்பதினால் பீங்கான் துண்கள் நாமறியாமலே நம் தேகத்தினுட் சென்று மூத்திரப்பையில் பிளவை முதலிய பல வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றன. நிக்கல்பூசிய பாத்திரங்களையும் அபாய ஜாப்தாவில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. ஏனெனில் அவைகள் ரஸமுள்ள பழம்போன்றவைகளை வைத்திருக்கத் தகுதியற்றவைகளாக இருக்கின்றன. சமையல் பாத்திரங்களைத் தயார்செய்வதற்கு அலுமினியமும் தத்தாகமும் உபயோகப்படா. இரும்புப் பாத்திரங்களும், எஃகுப் பாத்திரங்களும் துருப்பிடித்துவிடுகின்றன. ஆகையினாலே மட்பாத்திரங்களே அபாயகரமற்ற பாத்திரங்களாகக் கருதப்பட்டு வருகின்றன. நாம் சாப்பிடும் பதார்த்தங்களைத் தயாரிக்குமுன், மட்பாண்டங்களினுடைய பிறப்பிடங்களையும் பூர்வோத்தரத்தையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டுமென்று சிறிது காலத்திற்கு முன்பு சுகாதார இலாகா மந்திரி வெளியிட்ட ஓர் விளம்பரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்த அறிக்கையில் டாக்டர் G. W. மோனியர் வில்லியம்ஸ் என்பவர் மேற்கூறிய பாத்திரங்களில் தின்பண்டங்களை வைத்து வைப்பதினால் அவைகளின் மூலாத்திலுள்ள விஷப்பொருள்கள் பதார்த்தங்களில் ஒட்டிக்கொண்டு அபாயத்தை விளைவிக்கின்றன என்று எடுத்துரைத்திருக்கிறார். இவ்வறிக்கையானது வைத்ய சாஸ்திர பரிபாஷையில் எழுதப்பட்டிருந்த போதிலும் பற்பல வைத்ய நிபுணர்கள் ஈயமுலாம் பூசுவதால் சம்பந்தப்பட்டு வரக்கூடிய விஷத்தன்மை சம்பந்தமாகச் செய்திருக்கும் ஆராய்ச்சி சம்பந்தமான முடிவைப் பூர்வாங்கமாகக் கொண்டு ரஸமாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இப்பாத்திரங்களைச் செய்வோருக்கு கோரிடும் ஆர்த்தி

லிருந்தே அதில் கூறப்பட்டிருக்கும் கொள்கைகள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. கெப்பு ஈயம், மண், சோடா உப்பு இவைகளைக் கலந்து ஒருவகை ரஸமிறக்கி, அதில் மூலாம் பூச வேண்டிய பாத்திரங்களைத் தோய்க்கிறார்கள். பாத்திர முழுவதும் ஒரே கிரமமாய் பூசப்படுவதற்குத் தீயில் அவைகளை வைக்கின்றனர். 1887-ம் வருடத்தில் ஜெர்மானியர்கள் இவ்விதப் பாத்திரங்களில் புளிப்புப் பதார்த்தங்களைச் சமையல் செய்வதினால் ஈயம் அவைகளுடன் கலந்து அபாயத்தை விளைவிக்குமென்றெண்ணி, அவ்விதப் பாண்டங்களில் சமையல் செய்யலாகாதென்ற முடிவுக்கு வந்தனர். புளிப்பில்லாத பதார்த்தங்களை இவ்விதப் பாத்திரங்களில் சமையல் செய்வதற்கும், புளிப்புப் பதார்த்தங்களைச் சமையல் செய்வதற்குமுள்ள வித்தியாசத்தைக் கண்டறிவதே டாக்டர் ஜெர்மானியர் வில்லியம்விலுடைய நோக்கம். சில உலோகப் பொருள்கள் ஈயம் முதலிய விஷப்பொருள்களைக் கக்கி, அவைகளில் சமையல் செய்யும் பதார்த்தங்களையும் விஷமாக்கி அபாயத்தை விளைவிக்கின்றனவென்றும், அப்படிப்பட்ட பாத்திரங்களில் சமையல் செய்யலாகாதென்றும் அவர் தெரிவிக்கிறார். இவ்வறிக்கையிலிருந்து வெளிநாட்டிலிருந்து வரும் பாத்திரங்களும், ஆங்கில நாட்டில் சிறிய பாண்டத்தொழிற் சாலையில் செய்யப்படும் மட்பாத்திரங்களுமே கெடுதியை விளைவிக்கின்றன வென்று தெரியவருகிறது.

எவ்விதப் பாத்திரங்களைச் சமையல் செய்ய உபயோகிப்பதென்ற சந்தேகம் எல்லோருக்கு முண்டாவது சகஜம். சாதாரண உலோகங்களினால் செய்யும் பாத்திரங்களால் பொதுவாக அபாயங்கள் நேரிடுவதால் தனவான்கள் வீட்டில் ப்ளாடினம் என்ற விலையுயர்ந்த உலோகத்தினால் பூசப்பட்ட பாத்திரங்களை உபயோகிக்கலாமென்று சொல்லப்படுகிறது.— லான்ஸெட்.

குழந்தையின் பராமரிப்பைப்பற்றிய குறிப்புகள்.

(தாய்மார்கள், தாதிகள், உபாத்தியாயர்கள் முதலியவர்களின் உபயோகத்திற்காக)

குழந்தைகளைக் கையாளுதல்.

குழந்தைகள் தங்களைப் பாதுகாப்போர் காட்டும் ஆசையையும், விஷய ஞானத்தையுமே நம்பியிருக்கின்றன. அவைகளால் வார்த்தை சொல்லவாவது, நடக்கவாவது முடியாது ஏதாவது வேண்டுமானால் அவைகள் அழத்தொடங்கும். தாய்மார்களும் தாதிகளும் தங்கள் குழந்தைகள் துஷ்டத்தன்மை வாய்ந்தவைகளென்றும், கஷ்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவைகளென்றும் சொல்லுவதை நாம் அடிக்கடி கேட்டிருக்கலாம். அவைகள் அழுவதன் காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க அவர்களுக்குத்தெரிவதில்லை. குழந்தைகளுக்கும், வயதானமனிதர்களுக்குமுள்ள வித்தியாசம் தேகத்திலுள்ள எலும்புகளின் அமைப்பில் தான். வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்கப் பலத்தைக் கொடுக்கும்படியான தூர்வித உலோகவஸ்து குழந்தைகளின் எலும்பில் காணப்படுவதில்லை. கார்டிலேஜ் என்று சொல்லப்படும் ஓர்வகை வஸ்துவினாலேயே அவைகளின் எலும்புகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகள் வெகு சுலபமாய் வளையக்கூடியனவையாகையால் கடினமாவதற்கு முன் அவைகள் வளையவிடாமல் ஜாக்கிரதையாய்ப்பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். குழந்தை பிறந்த சில மாதங்கள் வரையில் அவைகள் படுத்துக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும். அவைகளின் கால்கள் உடம்பின் பாரத்தைச் சுமக்கச் சக்தியேற்படும்வரையிலும், தசைகள் குழந்தைகளுக்குத் தானாகவே நிற்கப்போதுமான பலத்தைக் கொடுக்கும் வரையிலும்,

குழந்தைகளைப் படுக்கவிட்டே வைத்திருக்க வேண்டும். பிறந்த சில மாதங்கள்வரையில் குழந்தைகளை உட்காரவிடலாகாது. முதுகி லிருக்கும் நடு எலும்போடு சேர்க்கப்பட்டிருக் கும் எலும்புச் சங்கிலிகள் போதுமான வலுவை உடைத்தாயிருக்கமாட்டா. அப் படியிருக்கும்போது அவைகள் உட்காரவிட் டால் முதுகு கூனிட்டுப்போய்விடும். குழந்தை களின் சிரவில் ஒருவிதக் காயமும் ஏற்படா மல் ஜாக்ரதையாய்ப்பார்த்துக்கொள்ளவேண் டும். ஏனெனில் அவைகளின் உச்சந்தலை மிக வும் மிருதுவானது. தலையிலிருக்கும் எலும்பு கள் ஒன்று சேர்க்கப்படாமல் இருப்பதினு லும், மூளையானது தலை மட்டத்திலேயே யிருப்பதினாலும், அவைகளை ஜாக்கிரதை யாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும். தலை யிலிருக்கும் சர்மத்தைமிகவும் சுத்தமாக வைத் திருப்பதுடன் எவ்விதத்திலும் மூளைக்கு அபாயம் வராமல் பாதுகாப்பது அவசிய மாகும்.

ஸ்நானம்.

குழந்தைகளை ஸ்நானம் செய்விக்கு முன் எல்லாவற்றையும் தயாராக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பனியில்லாமல் உஷ்ண மான ஒரு அறையும், சுத்தமான துணிகளும், வெந்நீர் ஜலமும், ஸோப்பும், கடற்பஞ்சும், கண், மூக்கு, வாய் முதலிய பாகங்களைச் சுத்தி செய்யத் தேவையான சுத்தமான வெந்நீர் ஜலத்தில் கொதிக்கவைத்த கந்தல் களும் குழந்தைகளை ஸ்நானம் செய்விக்கு முன் தயாராக எடுத்துவைத்துக்கொள்ளப் பட வேண்டும். ஸ்நானஞ்செய்விக்கு முன் குழந்தைகளின் ஆடைகளை நீக்கும்பொழுது ஒரு உஷ்ணமான வஸ்திரத்தைச் சுற்றி வைக்கவேண்டும். கண்கள், மூக்கு, வாய் முதலிய பாகங்களைப்பிறகு மெதுவாகச் சுத்தி செய்யவேண்டும். கடற் பஞ்சினால் குழந்தை யின் முகத்தை ஜாக்கிரதையாகத் துடை த்து தலைக்கு ஸோப்புத் தடவி நன்றாய்த் தேய்த்த பிறகு ஈரம் தேகத்தில் நிற்காதபடி உலரச் செய்யவேண்டும். பிறகு தேகமுழு வதையும் ஸோப்பினால் தேய்த்துக் கழுவி, சதைகளின் மடிப்பில் ஜலம் தங்கவொட் டாமல் வஸ்திரத்தினால் துடைத்து உலரச் செய்யவேண்டும். மாவு தடவிய பிறகு குழந்தைக்கு வஸ்திரமுடுத்திவிட வேண்டும். தேவையான வஸ்துக்கள் உகைளிடமில்லா மற் போனால் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண் டிய அம்சம் யாதெனில் குழந்தையைக் குளிர்ந்த காற்றுவீசுமிடத்தில் ஸ்நானம் செய்வித்த லாகாது. ஸ்நானம் செய்விக்கும் தண்ணீரா னது குழந்தை தேகச் சூடவ்வளவாவது உஷ் ணமாயிருக்க வேண்டும். கண்களையும், முகத் தையும் முதலில் கழுவி உலர்த்தியபிறகே மற்றவையாகங்களைக் கழுவியுலர்த்தவேண் டும். ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு குழந்தை களுக்கு ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டுமே யொழிய முன்னால் கொடுக்கலாகாது.

ஆடை யணிதல்.

உடுத்தும் துணி இலேசானதாயும், மிருது வானதாயும், உஷ்ணமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். பருமனான வஸ்திரங்கள் குழந்தைகளி னுடம்பிற்கு வேண்டிய அசை வைக் குறைத்துவிடுகின்றன. குழந்தை களின் உடம்பிலுள்ள அங்கங்களுக்குஅசைவு இருக்கவேண்டியது அவசியம். உடம்பின் அசைவினாலேயே குழந்தைகள் வளர்கின் றன. இக்காரணம் பற்றியே வஸ்திரங்கள் இலேசானதாயிருக்க வேண்டும். குழந்தை களின் சர்மம் மிருதுவாயிருப்பதினாலும், பல ஹீனமாயிருப்பதினாலும், கம்பிரடான ஆடைகளை அணிவித்தலாகாது. அணியும்வஸ் திரம் சூடாயிருக்கவேண்டுவதவசியம். ஏனெ னில் அப்பொழுதுதான் குழந்தைகளின் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உஷ்ண முண் டாகும். இல்லாவிடில் குழந்தை இறந்து போய்விடும். தளர்த்தியாயுள்ள கம்பளியை யாவது தைக்கப்பட்டிருக்கும் பயிற்சிலையை யாவது அணிவித்தலே மேன்மையானது. இவைகளில் துவாரங்களிருப்பதினால் காற்று தங்குவதற்குச் சாதகமாயிருந்து குழந்தையை சூடாக வைத்துக்கொள்ளுகின்றன. இந்தி யத் தாய்மார்கள் சீதோஷ்ண ஸ்திதி உஷ்ண மாயிருப்பதினால் குழந்தைகளுக்கு ஆடை யணிய வேண்டியதில்லை என்று நினைக்கிறார்

கள். இவ்வாறு நினைப்பது மிகவும் பிசகு. ஏனெனில் சீதோஷ்ண ஸ்திதி உஷ்ணமாயிருந்தபோதிலும், அதிலடிக்கடி மாறுதல்களேற்படுமாதலால் குழந்தைகளை ஆடையின்றி விட்டுவைத்தால் ஜலதோஷம் பிடித்துக்கொள்ளும். ஆகையினால் குழந்தைகளுக்குக் கோடைக்காலங்களைத் தவிர மற்றையக் காலங்களிலெல்லாம் ஆடையுடுத்தியே வைத்திருக்கவேண்டும்.

நித்திரை.

பிறந்த சிலமாதங்கள் வரையில் குழந்தைகள் பெரும்பான்மையான நேரத்தை நித்திரையில் கழிக்க வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியமானது. குழந்தையை ஒரு பொழுதும் தாலாட்டி நித்திரை செய்விக்கலாகாது. அதைத் தனிமையாய்க் கட்டிலில் விட்டு விட்டுத் தானாகவே நித்திரை செய்யவேண்டும். பிறந்த நாள் முதலாய் குழந்தைகள் தனிமையாய் அவைகளுக்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் கட்டில்களில் நித்திரை செய்யவேண்டும். தாயோடு சேர்ந்து படுத்துறங்கினால் காற்றில்லாமல் குழந்தைகள் கஷ்டப்படும். அப்படி ஒன்றாய் நித்திரை செய்வது குழந்தைகளுக்காகிலும் தாய்க்காகிலும் சுகத்தைக் கொடுக்காது. குழந்தையைக் கீழே விடுவதினால் போதுமான காற்றில்லாமல் படுக்கையினின்றும் வீசும் அசுத்தத்தை மூச்சுவிடும்போது உட்கொள்ள நேரிடும். குழந்தையின் படுக்கைத் துணி சிறியதாயும், இலேசானதாயு மிருக்கவேண்டும். அப்படியிருந்தால் தான் அழுக்கடைந்தவுடன் சுலபமாய் சுத்தி செய்துவிடலாம். குழந்தையை ஈக்களினின்றும், கொசுக்களினின்றும் காப்பாற்ற கட்டிலின் கால்களின் மேல் நான்கு மூங்கில் கொம்புகளை நாட்டி மெல்லிய வஸ்திரமொன்றால் கட்டிலைச் சுற்றி மூடிவைக்க வேண்டும்.

சுத்தமான காற்று.

குழந்தை படுக்கும் அறையானது வீட்டிற்குள் அதிகக் காற்று நிறைந்த அறையாகயிருக்கவேண்டும். அவ்வறையின் பலகணிகள் எப்பொழுதும் திறக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அழுத்தமான ஓர் மரப்பெட்டியின் மேல் கட்டில் போடப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவ்வறை பனி நுழையாததாயும், நல்ல காற்று வீசுவதாயுமிருக்க வேண்டும். கோடைகாலத்தில் குழந்தைக்கு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு வெளியில்போகும்போது உடுத்தும் ஆடைகளை வெயில் அதிகமாகயில்லாதிருக்கும்போது போட்டு வைத்திருக்கலாம். அவ்வித ஆடையை உடுத்தி ஓர் தலையணையில் குப்புறப்படுக்க வைப்பதுடன் ஆகார வேளைகள் தவிர மற்ற வேளைகளில் அதை எழுப்பாமல் விட்டுவைக்க வேண்டும். பிறந்தநாள் முதற்கொண்டே சரியாய் மூச்சுவிடுவதற்குக்குழந்தை கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அநேக குழந்தைகள் தங்கள் வாயைத் திறந்து கொண்டே நித்திரை செய்கின்றன. மெதுவாய் அதை மூடி மூக்கினால் மூச்சுவிடப் பழக்கப்படுத்தவேண்டும்.

ஆகாரம்.

குழந்தைகளுக்கு பிறந்த ஒன்பது மாதம் வரையில் தாய்ப்பாலையே கொடுத்துவரவேண்டும். அதன் பிறகு சிறிது சிறிதாய் முலைப்பாலை மறக்கடிக்கவேண்டும். மறக்கடித்த பிறகு சிறிது காலம்வரை சுத்தமான பசும்பாலையாவது அல்லது வெள்ளாட்டுப் பாலையாவது கொடுத்து வரவேண்டும். சுத்தமான பாலைப் பெறும் விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும்.

பாலை நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்துக் குளிர்ந்த அறையிலாவது தாழ்வாரத்திலாவது வைத்து வைக்கவேண்டும். பால் வைக்கும் பாத்திரத்திற்கு மூடியில்லாவிடில் கண்ணாடிக் குண்டுகள் முனையில் தொங்க விட்டுள்ள சுத்தமான ஓர் மெல்லிய வஸ்திரத்தால் மூடி வைத்திருக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் தான் ஈக்கள் நுழையாமலிருக்கும். வியாதிகளைப் பரவச்செய்யும் ஈக்களை வீட்டில் சேராமல் தடுப்பதற்கு, ஒவ்வொரு வீட்டையும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அவ்வித ஈக்களே அநேக குழந்தைகளைக்

சொல்லும் கோடைகால வயிற்றுப் போக்கு என்று சொல்லப்படும் வியாதிக்குக் காரண மானவை. பால்புகட்டி ரப்பரை குழந்தை களுக்கு ஒருக்காலும் கொடுக்கக்கூடாது. வாயினால் மூச்சுவிடுவதற்கு இது ஒரு காரண மாகும். குழந்தை நித்திரை செய்யும்போது அந்த ரப்பர் கீழே விழுந்துவிடுவதினால் வாய் திறந்தே விடப்பட்டிருக்கும். ரப்பர் அடிக்கடி கீழே விழுவதினாலும், அதை எடுத்துச் சுத்திசெய்யாமல் அப்படியே மறுபடியும் வாயில் வைப்பதாலும் அசுத்தங்களும், புழுக களும் குழந்தையின் ரத்தத்தில் போய்ச் சேருகின்றன.

நிறை.

குழந்தை நன்றாய் வளர்ந்துவருகின்றதா என்பதை அறிவதற்குவாரத்திற்கொருமுறை யாவது, அல்லது பதினைந்து நாளைக்கோர் முறையாவது தவறாமல் நிறுத்துப் பார்த்து வரவேண்டும். தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தை களை அவைகளுக்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டி ருக்கும் வைத்தியசாலைகளுக்குக் கொண்டு போயாவது அல்லது ஒரு தராசை சிறிது நே ரம் கடன் வாங்கிவந்தாவது நிறுத்துப் பார்க்க வேண்டும். அவ்வப்பொழுது நிறுத்த கணக் கைக் குறிப்பில் எழுதி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமாயிருக்கும் குழந்தை நன்றாய் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டும். சிறிது சிறிதாக நிறை அதிகரிக்கவேண்டும், நன்றாய் நித்திரை செய்யவேண்டும், சுகதேகமா யிருக்கவேண்டும். அதன் கைகள் அழுத்தமா யிருக்கவேண்டும். சுமார் ஆறுமாதகாலத்தில் அவைகளுக்கு முதற் பற்கள் முளைக்க ஆரம் பிக்கும். சுமார் இரண்டரை வயதிற்குள் மற்ற இருபது பால் பற்களும் முளைக்க ஆரம் பிக்கின்றன. அநேக குழந்தைகள் பிறந்த முதல் வருஷபூர்த்திக்குள்ளாகவே இறந்து விடுகின்றன. மற்றும் பல குழந்தைகள் பல காரணங்களினால் குன்றிப்போய் பிரயோ ஜனமற்றவைகளாயிருக்கின்றன. இக்குழந் தைகள் அயலாருடைய அஜாக்கிரதையினால் இவ்வித நிலையிலிருக்கும்படி நேரிடுகின்றன. ஆனால் அவைகளை முறைப்படி தவறாமல் முலைப்பாலைக் கொடுத்தும், உஷ்ணமான வஸ்திரத்தை உடுத்தியும், போதுமான நித் திரையைக்கொடுத்தும், சுத்தமான காற்றைக் கொடுத்தும், அசுத்தம் சேரவொட்டாமல் சலுவியும் வைத்திருந்தால் பலமாயும் ஆரோக்கியமாகவும் குழந்தைகள் வளரும். குழந்தையின் உயிர்கள் மிகவும் விலை யுயர்ந்தவை. பெரும்பான்மையான குழந் தைகள் தங்களைப் பராமரிப்பவர்களின் உதவியையே எதிர்பார்க்கின்றன. நோய் அவைகளை அணுகவொட்டாமல் தடுப்பது நம்முடைய கடமையாகும். அவைகளை நாம் ஆரோக்கியமாகவும், பலசாலிகளாக வும் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் தான் அவைகளுக்கு ஆரோக்கியமான பலவான்கள் பிறந்து சந்ததி அழியாமல் விருத்தியாகிக் கொண்டே யிருக்கும்.

காசநோய்க் கோட்பாடுகள்.

ஆரோக்கியமே தனம்.

நாம் ஸ்நானம் செய்யும் தொட்டி பெரிதாக இருக்கவேண்டும்.

பலகணிகளைத் திறந்து வைத்துக்கொண் டும், வாயை மூடிக்கொண்டும் நித்திரை செய்யவேண்டும்.

இன்றைக்கு அருந்தவேண்டிய பாலை காலைவரையில் வைத்து வைக்கக்கூடாது.

மன அமைதியுடையோருக்கே சரீர சுக மேற்படும்.

சரீரம் லட்சணமாயிருக்க வேண்டுமாயின் உட்புறத்தில் அசுத்தம் தங்க இடங்கொடுக்கா திருப்பதுடன், வெளிபுறத்தில் சூரியவெளிச் சம் வீசவேண்டும்.

காசநோய் தீப்பற்றி எரிகிற ஓர் வீட்டிற் கொப்பாகும். சீக்கிரத்தில் அதைக் கண்டு பிடித்துத் தக்க சிகிச்சை செய்தாலன்றி அதை குணப்படுத்த சாத்தியப்படாது.

கைகள்.

நம்முடையகைகள் பலவித அசுத்தங்களைத் தொடநேரிடுவதாலும், அதனால் பலவித தொத்து வியாதிகளுக்கு நாம் இலகுவில் இரையாவதாலும் ஆகாரத்தைப் புசிக்கப் போகுமுன் கைகளைச் சுத்தி செய்துக் கொள்ளும் வழக்கத்தை நாம் அனுஷ்டானத்தில் கொண்டுவர வேண்டியது அவசியம். நாமறியாமலே அவைகள் நம் தேகத்திலிருக்கும் முகம், நாசி, வாய் முதலிய உறுப்புகளை அடிக்கடித் தொடுவதாலும், முற்காலத்தில் ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்கும் போது கைகுலுக்குதல் மூலமாகத் தங்களிடம் ஒருவித ஆயுதமுமில்லையென்றும், தாங்கள் சிநேகிதரென்றும் காட்டிக்கொள்ளுவதற்காக ஏற்பட்டுள்ள சம்பிரதாயத்தை இப்பொழுது பின்பற்றவேண்டிய அவசியம் எவ்விதத்திலுமில்லாதாலும், இக்காலத்தில் மனிதர்களுக்குக் கைகளே பெரிய சத்துருக்களாக இருப்பதாலும், ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்கும்போது அனுஷ்டித்துவரும் கைகுலுக்கும் பழக்கத்தை அடியுடன் ஒழித்துவிட வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

கர்ப்பிணிகளுக்குச் சில புத்திமதிகள்.

உடலைத் தினந்தோறும் நன்றாய்த் திறந்துவை.

மூத்திரப் பிண்டத்தைச் சுத்தி செய்ய ஏராளமாகத் தண்ணீரைப் பானம்செய்.

புதிய பழங்களையும், காய்கறிகளையும் ஏராளமாகச் சாப்பிடு.

பிரஸவகாலம் நெருங்க நெருங்க அதிக மாமிசத்தையாவது, கோழிமுட்டைகளையாவது சாப்பிடலாகாது.

சாயங்கால வேளைகளில் அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாகாது.

சுத்தமான காற்றில் தினந்தோறும் வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். சிறிது தூரம் மலையின்மேல் தினந்தோறும் ஏறிச் செல்லவேண்டும். தினந்தோறும் செய்யும் வீட்டு வேலைகளைக் கிரமப்படிச் செய்துவரலாம்

பலகணிகளைத் திறந்து வைத்தபடி 8 மணி நேரமாகிலும் இரவில் நன்றாய் நித்திரை செய்யவேண்டும்.

பாதங்களை மேலே தூக்கி வைத்தபடி சிறிதுநேரம் தினந்தோறும் இளைப்பாற வேண்டும்

தினந்தோறும் உடல் முழுவதையும் சுத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். கர்ப்பிணிகள் பிரஸவகாலத்திற்குச் சில வாரங்கள் முன்னிருந்தே மிகவும் உஷ்ணமான நீரில் உட்கார்ந்துவரவேண்டும்.

அழுத்தமான ஆடைகளையும், கனமான ஆடைகளையும் அணியலாகாது. முடியுமானால் தோள்களிலிருந்து அவைகளைத் தொங்கவிட்டு வைக்கவும்.

பற்களை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

அடிக்கடி மூத்திரத்தைப் பரிசோதனை செய்துப் பார்க்க அதை மருத்துவ ஸ்திரீகளிடம் அனுப்பிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஏதாவது அசௌகரியம் தேகத்தில் தோன்றினால் உடனே தெரிவிக்கவேண்டும்.

ஸ்தனங்கள் புண்ணாயிருந்தாலும், தொங்கிக்கொண்டிருந்தாலும் ஆதாரம் ஏதாவது ஒன்றைவைத்துக் கட்டிக்கொள்ளவேண்டும். முலைக்காம்பினிடத்திலும் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குத் தேவையான சுகாதாரப் பாட்டுகள்.

(வசன நடையில்.)

OFF TO THE SUNSHINE

[சூரிய வெளிச்சத்திற்குச் செல்லுங்கள்]

ஆறுவித வைத்திய நிபுணர்கள் சூரிய வெளிச்சமும், தண்ணீரும், இளைப்பாறுதலும், காற்றும், வியாயாமங்களும், ஆகாரமுமென்பதை ஒருவரும் மறுக்கமாட்டார்கள்.

இவ்வாறிலும் நம் கவனத்தைச் செலுத்துவோமானல் நம்முடைய நோய்களை ஒரு காசுகூட நமக்குச் செலவு வைக்காமல் அவைகள் சொஸ்தப்படுத்திவிடும்.

சுகாதாரக் கோட்பாடுகள்.

சூரியவெப்பமும், காற்றும், சுத்தமான நீரும் இல்லாவிடில் நாம் ஆரோக்கியமாகயிருக்கமுடியாது. ஆகையால் பலகணிகளை எப்பொழுதும் திறந்தே வைத்திருக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் ரோகக்கிருமிகள் உள்ளே நெருங்கா. குழந்தைகளின் ஆடைகள் உஷ்ணமாகவும் இலேசாகவுமிருக்க வேண்டும். அழுத்தமாக அவைகளை எதனுலும் கட்டிவைத்திருக்கக்கூடாது.

ஆப்பிள் பழம்.

"தாயே! தினந்தோறும் ஒரு ஆப்பிள் பழம் சாப்பிடுவதினுல் வைத்தியர்களெருங்கவொட்டாமல் தடுக்கலாமென்று சொல்வது உண்மையா?"

"ஆமாம், ஜிம்மீ, ஏன்?"

"அது காரணமாயிருந்தால் இன்று காலை நான் பத்து வைத்தியர்களை வரவொட்டாமல் தடுத்தேன். ஆனல் ஒருவர் சீக்கிரம் வரவேண்டியிருக்குமென்று பயப்படுகிறேன்."

பற்களும் சரீராரோக்கியமும்.

(ஸ்ரீமான். கே. ராகவேந்திர ராவ் மதராஸ் கார்பொரேஷன் ஹெல்த் ஆபீசர் அவர்கள் எழுதியது.)

அநேகமாகப் பற்களே ஒருவருடைய ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணமா யிருத்தலால் அவைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பராமரித்து வர வேண்டியதவசியம். குழந்தைப் பருவ முதல் விருத்தாப்பியதசை வரையில் ஆரோக்கியப் பற்களை ஒருவன் பெற்றிருந்தால் அவன் அநேக வியாதிகளிலிருந்து தப்புவான். அநேக வியாதிகள் கெட்ட பற்களை உடைத்தா யிருப்பதினாலேயே ஏற்படுகின்றனவென்று நன்கு விளக்கிக் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. கெட்டபற்களினால் வியாதிகளேற்படுவதினாலும், மரணவிகித மதிகரிப்பதினாலும் அவ்விதப் பற்களை யுடைத்தா யிருப்பவர்களும் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களும் இவ்விஷயத்தில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டிய தவசியம். ஏனெனில் கெட்ட பற்களிருந்தால் ஆரோக்கியமேற்படாததாகையாலும், ஒரு தேச நன்மைக்கு ஆரோக்கியமான பிரஜைகளே முக்கியமானதினாலும் அவ்விதம் கவனம் செலுத்தவேண்டியது அவசியமாக யிருக்கிறது.

ஆரோக்கியமான சரீரத்தைப் பெற ஒவ்வோர் குழந்தையும் உரிமையுடையதாகும். இதற்குக் குழந்தைகளின் தாய் தந்தையோரிடமே பொறுப்புச்சுமந்திருக்கிறது. நல்ல பற்களையோ அல்லது கெட்ட பற்களையோ உடைத்தாயிருப்பது குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் வியாபித்திருக்கும் காரணங்களினாலேயே ஏற்படுகின்றது. பெற்றோர்கள் கெட்ட பற்களை உடைத்தா யிருப்பதினால் குழந்தைகளும் அவ்விதமே யிருக்கவேண்டுமென்று சொல்வது சரியல்ல. பெற்றோர்கள் நல்ல பற்களைப் பெற்றிருந்தால் குழந்தைகளும் அவ்வித மிருக்கவேண்டுமென்று சொல்வதும் சரியல்ல. குழந்தைகள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியப் பற்களைப் பெற்று வாழும்படி பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்ளவாம்,

இயற்கையில் ஒவ்வொருவருக்கும் இரண்டு விதப் பற்களுண்டு. அவை சிறிதுகாலம் வரையுள்ள பாலபற்களும் கடைசிவரையுள்ள பற்களுமாகும். சிறிதுகாலமுள்ள பற்களின் தொகை இருபதாகும். அவைகளில் முதலில் வெளிதோன்றும் பற்கள் குழந்தைக்கு ஐந்தாவது மாதத்திலேயே உண்டாகின்றன. மற்றையப் பற்கள் இடைநேரங்களில் ஒவ்வொன்றாய் வெளித் தோன்றுகின்றன. இவ்விதம் முதலில் தோன்றும் பற்கள் தாடைகள் சிறிதாயிருக்கும் வரையிலோ அல்லது ஸ்திரமான பற்கள் தோன்றும் வரையிலோ தான் வியாபித்திருக்கும். முதலில்தோன்றும் பற்கள் விழுந்தவுடன் ஸ்திரமான பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கும், ஸ்திரமாக இருக்கும் பற்கள் வரிசையாய் உண்டாவதற்கும் முதலில் முளைக்கும் பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஸ்திரமானபற்கள் சீக்கிரம் தோன்றிவிடுவதினாலேயே அவைகளைப் பெற்றோர்கள் சிறிதுகாலம் வரையிருக்கும் பற்களென்றெண்ணிப் போதுமான கவனத்தைச் செலுத்துவதில்லை. அதன் பலனாக ஸ்திரமான பற்களைப் பெறும் பாக்கியத்தை இழந்துவிடுகிறார்கள். பற்களின் அமைப்பை இது கெடுப்பதுடன் ஈறுகளின் வனப்பையும் கெடுத்து விடுகின்றது.

சில கிருமிகள் தேகத்தின் சில பாகங்களில் சேர்ந்து வியாதியை யுண்டுபண்ணுகின்றன. இதே மாதிரி கெட்ட பற்களினின்றும் உண்டாகும் வியாதியானது தேகத்தினுட்சென்று அநேக கெடுதிகளை விளைவிக்கின்றது. ஊட்டத்திற்கும் பற்களுக்கும் ஓர்வித நெருங்கிய சம்பந்தமிருக்கின்றது. கெட்ட பற்களினால் அசுத்தங்கள் ஓரிடத்தில் சேர்ந்து அங்கிருந்து தேகத்தினுட் பாவி ரத்தத்தை விஷமயமாக்குவதுடன் அவ்விதப் பற்களை

யுடைத்தாயிருப்பவர்களை ஆகாரத்தைக் கடித்துச் சாப்பிடவொட்டாமலும் தடுக்கின்றது. ஒருவனுடைய நடத்தை அவனுடைய பற்களிருக்கும் நிலைமையிலிருந்தே ஏற்படுகின்றதென்று சொல்லப்படுகின்றது.

நல்ல பற்களினால் முகத்திற்கு ஓர் வசீகரத்தோற்ற மேற்படுகின்றது. அவைகள் மனிதனுடைய தோற்றத்தையும், சுவாஸத்தையும், முகப்பொலிவையும், மற்றெல்லா உறுப்புகளின் அழகையும் விருத்தியடையச் செய்கின்றன. அழுக்கடைந்த பற்களையும், கெட்டுப்போன பற்களையும், துர்க்கந்தம் வீசும் பற்களையுமுடைத்தாயிருக்கும் மனிதர்களுடன் பேசுவது ஒருவருக்கும் பிடிப்பதில்லை. முத்துக்களைப்போன்ற வெண்மையான சுத்தப்பற்களை உடைத்தாயிருக்கும் ஒருவனுக்கு அவைகளினால் ஓர்வித அழகு ஏற்படுகிறது. நல்ல பற்களைப் பெற்றிருப்பது ஆரோக்கியத்திற்குச் சாதகமான ஓர் வழியாகும்.

பிரயாசையினாலும், ஜாக்கிரதையினாலுமே ஆரோக்கியமான பற்களைப்பெறலாம். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னாலேயே கர்ப்பிணியானவள் தன்னுடைய பற்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவும், குழந்தைக்கு நல்ல பற்களையுண்டு பண்ணவும் தகுந்த ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். கருப்பையில் இருக்கும்சிசுவானது ஆரோக்கியமாக இருக்கும்படி செய்ய, தாயானவள் தன்னுடைய பற்களை நல்ல நிலைமையில் வைத்திருக்கவேண்டும். ஆரோக்கியமான பற்கள் குழந்தைகளுக் கேற்படுவதற்கு அவைகள் பிறந்தவுடனும் ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்குப் புசிக்கும் ஆகாரமும் ஒரு காரணமாகும்.

இக்காலத்தில் நாம் தகுதியற்ற ஆகாரங்களைப் புசித்து வருகிறோமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. பெரும்பான்மை ஆகாரங்களை நன்றாய்ச் சமைத்து விடுவதினால் நம்முடைய பற்களின் ஈறு ஆரோக்கிய நிலையிலிருப்பதற்குத் தேவையான வேலை இல்லாமல் போய்விடுகின்றது. ஆகாரங்களை மென்று சாப்பிடுவதினாலேயே வாய் அசுன்று நீளமாகவும் ஆகின்றது. சுத்தமாயிருக்கும் பற்கள் ஒருக்காலும் அழிவதில்லை பற்களின் எந்தப் பாகத்திலும் அழிவு ஏற்படக்கூடும். பற்கள் முளைக்கும் சமயத்தில் மீக்காண் தூள்கள் அவைகளினிடையில் புகுந்து கொண்டு துவாரம் விழுந்து விடுவதினால் கிருமிகள் நுழைய இடமுண்டாகிப் பற்களையும் சிறிது சிறிதாய்க் கெடுக்க நேரிடுகின்றது. இவ்வித இடங்களை நாம் சுத்தமாய் வைத்திருந்து கம்மாலியன்ற கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும்.

ஒரு வேலையை நாம் செய்ய விரும்பினால் அதைச் செய்வதற்குத்தகுதியான மார்க்கமும் உண்டு; தகுதியற்ற மார்க்கமுமுண்டு. ஆனால் பற்களை நாம் சரியாகச் சுத்திசெய்யும் முறையைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். பற்களை வேலங்குச்சியினாலாவது ஆலங்குச்சியினாலாவது சுத்தி செய்யவேண்டும். இதுவே நம்முடைய நாட்டில் வெகுநாளாக இருந்து வரும் பழக்கம். ஓர் நாளைக்கு ஒரு தடவையாகிலும் அவைகளைச் சுத்தி செய்யவேண்டும். முடியுமானால் காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழும்போதும், இரவில் நித்திரைக்குச் செல்லும் போதும் பற்களை சுத்திசெய்வதே உத்தமம். குறுக்குவாட்டாகப் பற்களைக் குச்சியினால் சுத்திசெய்வது ஓர் தவறான முறையாகும். பல் வைத்தியர்கள் பற்களைச் சுத்திசெய்ய ஐவகை முறைகளைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

(1) இடதுபக்கத்தில் ஆரம்பித்து மேற்பற்களினின்று கீழ்ப் பற்களின்மேல் பற்குச்சியினால் வட்டமாகச் சுற்றித் தேய்க்கவேண்டும்.

(2) வெளிப்புறத்தில் மேற்வரிசைப் பற்களிலிருந்துக் கீழ்வரிசைப் பற்களின் மேல் வட்டமாகச் சுற்றித் தேய்க்கவேண்டும்.

(3) வலதுபக்கத்தில் மேல்வரிசைப் பற்களிலிருந்து கீழ்வரிசைப் பற்களின்புறமாய் வட்டமாகத் தேய்க்கவேண்டும். இவ்விதம்

செய்தால் பற்களின் வெளிப்புறங்களைச் சுத்தி செய்தாய் விடுகின்றது.

(4) மேல் வரிசைப்பற்களின் உட்புறத்தைச் சுத்திசெய்தல். இதை நேருக்கு நேராகத் தேய்த்துச் சுத்திசெய்யவேண்டும். ஏனெனில் வட்டமாகத் தேய்த்துச் சுத்தி செய்தல் இப் பாகங்களில் முடியாது.

(5) கீழ்வரிசைப் பற்களி னுட்புறங்களையும் நேருக்கு நேராகவே தேய்த்துச் சுத்தி செய்தல் வேண்டும்".

குழந்தைகளின் கெட்ட பற்களைச் சரியான வழிககுக் கொண்டுவருவது தாய்மார்களைப் பொறுத்ததாகுமெனினும் மற்றவர்களும் அந்தப்பொறுப்பினின்றும் தப்பிவிடுவதற் குமுடியாது.பலவான்களாகவும், புத்திகூர்மையுள்ளவர்களாகவுமிருக்கும் ஒவ்வொருவரும் ஏனைய ஆண் பெண் முதலியவர்களுக்குத் தங்களுக்குத் தெரிந்த விஷயத்தை யெடுத்துச்சொல்லவேண்டும். இயற்கையாய் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள விதிகளை அலட்சியம் செய்வதினாலுண்டாகும் கஷ்டங்களை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தன்னாலியன்ற மட்டும் இவ் விஷயத்தில் உதவி புரியலாம். இன்றைக்குப் பற்களை அலட்சியம் செய்வதற்கு எக்காரணமும் சொல்ல இயலாது. மற்றெல்லா சுகாதார விஷயத்திற்கும் தடையாய் நிற்கும் அஜாக்கிரதையும் அசட்டையுமே பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் தடையாய் நிற்கின்றன.

ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்.

[டாக்டர் ஹாரியட் வான் பியூரென் பெக்காம் எழுதியது.]

இக்காலத்தில், நம்மைச் சுற்றிலுமுள்ளவைகளே நம்முடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கும், நம்முடைய குணத்திற்கும் முக்கிய காரணமாக வுள்ளவையென்று சொல்லக்கேட்டுவந்தபோதிலும்கூட மற்றொரு முக்கிய காரணத்தையும் கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது:—ஒரு வஸ்துவை மற்றொன்றினின்றும் வித்தியாசப்படுத்தும் தன்மைவாய்ந்த மனமானது வசிக்கும் நம் தேகமானது எவ்விதப் பொருள்களினால் செய்யப்பட்டுள்ளதென்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். கடவுள் மனிதனைச் சிருஷ்டிக்கும்போது அதுவே சிறந்த ஜென்மமென்று கூறப்பட்டு வருவதை நாம் சாஸ்திரமூலமாய் அறிகிறோம். இதனால் முற்காலத்தில் மானிடர்களுக்கு நோயென்பதே கிடையாதென்றும், அநேக நூற்றாண்டுகள் ஆக ஆக கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்ட விதிகளை மீறி நடந்து வருவதினாலேயே மானிடர்களின் தேகத்திற்கும், மனதிற்கும், ஆத்மாவிற்கும் வியாதிகள்சம்பவிக்கின்றனவென்றும் தெரிய வருகிறது.

சாஸ்திரீயமான நோக்கத்தின்படி மறுபடியும் ஒன்று சம்பவிக்காமலிருப்பதற்கு அதன் காரணத்தைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். மனிதன் உயிருடனிருப்பதற்குக் கடவுள் எலும்புக்கூட்டினால் செய்த ஓர் தேகத்தைக் கொடுத்து அதில் உயிருடனிருப்பதற்குத் தேவையான அநேக உறுப்புகளையும் அடைத்து வைத்திருக்கிறார். இவ் வுறுப்புகள் பலவித ரத்தக்கால்வாய்களுடன் பிணைக்கப்பட்டிருப்பதை ஓர் அரசிரவண யாதிரத்திற்கு ஒப்பாகச் சொல்லலாம். மூளையை மத்தியகாரியாலயத்திற்கு ஒப்பாகச் சொல்லலாம். ஹிருதயம், சுவாசப் பைகள், வயிறு, ஜீரண உறுப்புகள் முதலிய முக்கிய உறுப்புகளை உபகாரியாலயங்களுக்கு ஒப்பிடலாம். நரம்புகளையும் தசைகளையும் தரைக கம்பிகளுக்கு ஒப்பாகச் சொல்லலாம். சர்மத்தை அவ்விதக் கம்பிகளைச் சுற்றியிருக்கும் காப்

பாற்று மூடிக்கு ஒப்பிடலாம். இவைகளில் ஏதாவதொன்று கெட்டுப்போகுமாகில் கம்பிகளின் மூலம் சமாச்சாரங்கள் போவது தடைப்பட்டு பேசுபவர்களுக்குக் காது கேட்காமலோ அல்லது ஒரே இரைச்சலுடன் சமாசாரங்கள் கேட்பதோ முதலிய இடைஞ்சல்கள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைப் பருவத்தில் எலும்புககூடுகளுக்கு ஆகாரத்தினால் வலிமையுண்டாகுவதுடன் சரியாக உட்காரும் நிலைமையையும் கற்றுககொடுத்து வந்தாலதான் வயதானவர்களிடம நாம் காணும் தவறான தேகக் கோளாறு ஏற்படாமலிருக்கும், குழந்தைகளின் எலும்புகள் மிருதுவாயும், எளிதில் வளையும் தன்மையுடனும் இருப்பதால் அவைகளை வெகுநேரம் நிற்க வைக்கவாவது, களைப்பாயிருக்கும்பொழுது நடக்கச்சொல்லவாவது கூடாது. அப்படிச் செய்வதினாலேயே குழந்தைகளுடைய கால்கள் வளைகின்றன. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் ஒரு கையைப்பிடித்தத தூக்குவதினால் அவைகளின் முதுகெலும்பில் கூன் ஏற்பட்டுவிடும். பெண் குழந்தையாயிருநதால் அவர்களுடைய உபஸ்தாசயத்திற்குக் கெடுதியை விளைவித்து பிரஸவகாலத்தில் கஷ்டங்களைக கொடுக்கும்.

தலையைத் தொங்கவிடுவது ஓர்விகாரமான முறையாகும். அது தேகத்தினுள் இருக்கும் உறுப்புகளுக்குக் கெடுதியை விளைவிக்கின்றது. வயிற்றிலிருக்கும் எலும்புகளை அது உட்புறமாக வளையச் செய்கிறது. நடக்கும்போது பிராணவாயுவை உட்செலுத்தி நம்முடைய ரதத ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் மார்புத் தசைகளையும், வயிற்றுத் தசைகளையும் முன்னெறித்தபடி வைத்துக் கொண்டே செல்லவேண்டும். ஓடைகளினருகிலிருக்கும் கிராமங்களுக்குச் செல்லும் பாக்கியத்தைப் பெற்றவர்கள் ஆழமில்லா விடங்களிலும், மெதுவாய்த் தண்ணீர் செல்லுமிடங்களிலும் அசுத்தஙகள் ஒருங்கு சேர்ந்து அநேக கிருமிகளுக்கு ஆதாரமாகவிருப்பதையும், வேகமாய் ஓடும் நதியானது எல்லாவித அசுத்தங்களையும் ஒன்று சேரவொட்டாமல் அடிததுச் செல்வதையும் கண்டிருக்கலாம். இதே மாதிரி நம்முடைய ரத்தக் கால்வாயானது போதுமான பிராணவாயுவின்றி ஓட்டமில்லாமல் நிலைபெற்றிருக்குமானால் கிருமிகள் தேகத்தினுட் செல்லும். அவைகளுக்கு அந்த ரத்தமே ஆகாரமாக உதவி செய்யும். சுவாஸப்பையில் இவ்விதம் நேரிடுமாயின் நிமோனியா அல்லது காசநோய் பீடிக்கும். குடலில் தங்கியிருக்கும் அசுத்தமானது அவ்விடத்திலேயே நின்றுபோய் டைபாய்ட் ஜுரக் கிருமிகளுக்கு உணவாகும். ஈரல் குலையே கிருமிகளைக் கொல்லத்தக்க விஷத்தை உண்டுபணண சக்தி வாய்ந்ததாகையால் அங்கு ஒன்றும் சேரவொட்டாமல் தடுக்கவேணடும். அப்படி அசுத்தங்கள் சேருமாகில் அநேக கெடுதிகளை விளைவிக்கும். மூத்திர பிண்டத்தையும், குடலையும் நம்முடைய வீட்டு ஜலதாரைகளுக்கு ஒப்பிடலாம், இவவிரண்டு உறுப்புகளும் அசுத்தங்களைக் கொண்டு செல்வதற்கென்றே ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளவை. போதுமான ஜலவேகத்தை அவைகளுக்குக் கொடுக்காவிடில் அசுத்தங்கள் ஒன்று சேர்ந்து வியாதியை உண்டுபண்ணும். நம்மில் அநேகர் மிகவும் கொஞ்சமாகவே ஜலத்தை அருந்துகின்றனர்.

குழந்தைகளுக்கு ஒரு குறித்த நேரத்தில் வெளிககுப்போகவும், ஸ்நானத்திற்குச் செல்லவும், போஜனமருந்தவும், நித்திரைக்குச் செல்லவும் கற்றுக்கொடுககவேண்டும். நம்முடைய சரீரம் பலவித உறுப்புகளால் அமைக்கப்பட்டிருப்பதால் பலவித ஆகாரங்கள் அவைகளுக்குத் தேவையாயிருக்கின்றன. ஆகையால் பல தினுசு ஆகாரங்களை உட்கொள்ளுவதே நன்மையைப பயக்கத்தக்கது.

அதிகமாக மாமிசம் சாப்பிடுதல் சூட்டை உண்டுபண்ணக் கூடியதாதலால் கோடைகாலங்களில் மிதமாக அவைகளைப் புசிப்பதே புத்திசாலித்தனமாகும். புதிய கறிகாய்களையும், பழங்களையும், பாலையும் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதுமிகவும் நன்மையைத்தரும். ஒவ்வொரு சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்குத் தகுந்தபடியாவது,

அல்லது ஒவ்வொரு தொழிலிலிருப்பவர்களுக்கேற்ற விதமாகவாவது தனித்தனியே ஒவ்வொருவித ஆகாரத்தை எடுத்துரைப்பது இயலாதகாரியம். ஆனால் பொதுவாய் பலவித ஆகார வகைகளைப் புசிப்பது தேகாரோக்கியத்திற்கு நல்லதென்பதை மாத்திரம் சொல்லலாம். மிகவும் களைத்திருக்கும்போது ஜீரணசக்தி குறைவாகயிருப்பதால் அவ்வித நேரங்களில் ஆகாரத்தைப் புசித்தலாகாது. கோபமாயிருக்கும் போது ஜீரண ரஸங்கள் விஷத்தன்மையை யடைவதினால் அப்பொழுதும் போஜனத்தை உட்கொள்ளலாகாது. கோபமாய் இருக்கும் தாயின் பாலை அருந்துவதால் குழந்தைகளு இழுப்பு முதலிய வலி யுண்டாகின்றதென்று சொல்லப்படுகிறது. ஏதோ காரணங்களினால் கோபித்துக்கொண்டிருக்கும் மனிதர்களுக்கு அஜீரணம் வரவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டுமென்றால் சற்றுநேரம் கழித்து ஆகாரம் உட்கொள்ளச் செய்வதே அதற்குத் தகுந்த மார்க்கமாகும்.

அநேகர் தங்கள் குழந்தைகளைப் பயத்தினால் வழிக்குக் கொண்டுவர முயலுகிறார்கள், போலீஸ் சேவகர்கள் வந்து பிடித்துக்கொள்வார்களென்றும், அவர்கள் அடிக்கடிச் செல்ல நேரிடுமிடங்களில் பயங்கரமான ஓர்மனிதன் பதுங்கிக்கொண் டிருப்பதாகவும் சொல்லி அவர்களைப் பயமுறுத்துகிறார்கள். அப்படிச் செய்வது நியாயமுறைக்கு விரோதமாகும். ஏனெனில் அவ்விதம் செய்வது அவர்களுக்குப் பொய்யைக் கற்பிப்பது போலாவதுடன் பெற்றோர்களின் வார்த்தைகளில் அவர்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையும் நாளடைவில் போய்விடுகின்றது. அப்படிச் செய்வது சுகாதார தர்மத்திற்கும் விரோதமானதாகும், ஏனெனில் பயமுறுத்துவதினால் அவர்களுடைய ரத்தம் விஷமாகமாறிவிடுகின்றது. நாம் சந்தோஷமாயிருக்கும்போது ஆகாரத்தை உட்கொண்டால் எவ்வளவு நன்றாய் ஆகாரம் உட்கொள்ளுகிறோமென்பதும் எவ்வளவு உத்வேகம் மேற்படுகிறதென்பதும் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. கண்டிப்பதாகச் சொல்லி குழந்தைகளைப் பயமுறுத்துவதைப்பார்க்கிலும், ஆசை வார்த்தைகளினால் அவர்களை வழிக்குக் கொண்டு வருவதே சரியான மார்க்கமாகும்.

உடுத்தும் முறை.

(ஸ்ரீமான் மேளாராம் ஸட் எழுதியது.)

நம்தேகத்தின் சூடானது சிறிதுகூட நஷ்டமடையாமல் எவ்வளவு துவாரங்களுள்ள ஆடைகளை உடுத்தமுடியுமோ அவ்வளவு துவாரங்களுள்ள ஆடைகளை உடுத்த வேண்டும். நம்முடைய ஆடைகள் தேகத்தினின்றும் கசியும் வியர்வையைத் தடுக்காமல் எல்லா பாகங்களுக்கும் காற்றுச் செல்லும்படி செய்யக்கூடியவைகளா யிருக்கவேண்டும்,

நாம் தரிக்கும் ஆடையானது வியர்வையை இழுத்து வெளிப்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்ததாயிருப்பதுடன் துவாரங்கள்நிறைந்ததாயும், காற்றுச் செல்வதற்குச் சாதகமாயுள்ளதான வஸ்துக்களால் செய்யப்பட்டதாயு மிருக்க வேண்டும். சாதாரணமாக நாம் அணியும் ஆடைகளெல்லாம் கம்பளியினாலோ அல்லது பஞ்சினாலோ செய்யப்பட்டுள்ளன.

வியர்வையை இழுத்துக்கொள்ளும் விஷயத்தில் கம்பளியே அதிகசக்தியை யுடையது. ஏனெனில் அவைகளில்தான் ஈரம் தெரிவதில்லை. ஆனால் அதனிடம் ஒரு கெடுதி யிருக்கிறது. அதில் தங்கியிருக்கும் ஈரம் சீக்கிரத்தில் உலர்ந்துபோவதில்லை.

அதைத் துவைத்தோமாகில் துவாரங்கள் அடைபட்டுப்போய்ச் சுருக்கு விழுந்து சர்மத்தினின்றும் வியர்வை வெளிவரவொட்டாமல் தடைசெய்கின்றது. கம்பளி உஷ்ணத்தை இலகுவாய் வெளி விடாததாதலினால் தேகத்திற்கு வேண்டும் உஷ்

ணத்தை எப்பொழுதும் குறையாமல் தங்க வைத்துக்கொள்கின்றது.

நாம் அணியும் ஆடை சணலினாலும் செய்யப்பட்டிருக்கலாம், கம்பளியைப்போல் சணலாடை உஷ்ணத்தைத் தன்னிடமே வைத்துக்கொள்ளும் சக்தியற்றதாயிருப்பதால் தேகத்திற்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தை அது கொடுக்கமுடியாது. ஆனால் கம்பளியினிடமில்லாத ஒரு குணம் அதனிடத்திலிருக்கிறது. அதற்கு ஈரத்தை இலகுவில் இழுக்கும் சக்தியும், இலகுவில் வெளிப்படுத்தும் சக்தியும் இருக்கின்றன. சுருங்கவொட்டாமல் அதைத் துவைக்கலாம். துவாரங்கள் அடைப்பட்டுப்போவதில்லை. கோடைகாலங்களில்அவைகளையே ஆடையாக அணியலாம். குளிர் காலஙகளில் கம்பளி ஆடைகளை அவைகளின் மேலணிந்துகொள்ளலாம்.

ராமி என்று சொல்லப்படும் வஸ்திரம் சிறிது காலமாகவே உபயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றது. கம்பளிக்கு அடுத்தபடியாக அதுவே தேக உஷ்ணம் குறைய வொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்கிறது. அது துவாரங்கள் நிறைந்ததாயிருக்கிறது. தேகத்தினின்றும் கசியும் வியர்வையை இழுத்துக்கொள்ளவும்வெளிப்படுத்தவும் அதற்குச் சக்தியுண்டு. ஆனால் அது மிகவும் பளுவானதாயும், சலவைக்கு அடிக்கடிப் போடத்தகாததாயும் வெகு நாட்களுக்கு உபயோகப்படாததாயும் இருக்கிறது.

பட்டுகளின் விலை அதிகமாயிருப்பதினாலும், சரியாய்ச் சலவை செய்யாவிடில் அவை எளிதில் கெட்டுப்போய் விடுவதாலும் அவைகளை உபயோகிக்கும்படிச் சொல்லப்படவில்லை. இல்லாவிடில் தேக உஷ்ணம் குறையாமல் வைத்துக்கொள்ளவும், வியர்வையை இழுத்துக்கொள்ளவும் அதை உபயோகப்படுத்தலாம்.

பஞ்சாடைகளே எல்லாவித ஆடைகளிலும் சிறந்தவை. அவைகளை செய்யும் பொழுது கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையாயிருப்போமாகில் அவைகளைவிட துவாரங்கள் நிறைந்த வஸ்திரங்கள் வேறுகிடைக்கமாட்டா. காற்று அவைகளின் மூலமாய் தேகத்திற்கு எளிதில் செல்லுவதினாலும், காற்றே தேக உஷ்ணத்தைக் குறையவொட்டாமல் பாதுகாத்துக்கொள்வதினாலும் கம்பளியைப்போல் அவைகள் உதவுவதுடன்வியர்வையைஒரு தடையுமில்லாமல் தேகத்தினின்றும் வெளிவரச் செய்கின்றன.நல்லவஸ்துக்களினாலும்,அதிக துவாரங்கள்நிறைந்தவைகளாயும் அவைகளைச் செய்வோமேயாகில் அவைகளைவிட அணிவதற்கு மேன்மையான ஆடைகள் கிடையா. குளிர் காலங்களில் நாம் அணியும் பஞ்சாடையானது சிறிது பருமனாயிருத்தல் அவசியம்.

வயது முதிர்ந்தோர்கள் குளிர் காலங்களில் கம்பளி ஆடைகளை அணிவதே மேன்மையானது ஏனெனில் அவர்களின் ரத்தக் குழாய்களுககு அடிககடி அழிவுண்டாவதினாலும் தேகத்தின் மட்டத்தில் உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ரத்தம் இல்லாமற்போவதினாலும் கம்பளி ஆடையை அவர்கள் அணிய வேண்டிய அவசியம்.

எவ்வித வஸ்துக்களால் நாம் உடுத்தும் ஆடைகள் செய்யப்பட்டிருநத போதிலும், அவைகள் நம்முடைய உடம்பில் தளர்த்தியாக இருக்கவேண்டிய அவசியம். அழுத்தமாயிருக்காமல் தளர்த்தியாகவேஇருக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் சர்மத்திற்கும், ஆடைகளுக்குமிடையே காற்றுத் தங்குவதற்கு இடமுண்டாகும். இந்தக் காற்றானது நம் தேக மட்டத்திலிருக்கும் ரத்தத்தினால் உஷ்ணமாக்கப்படுகிறது. மேலும் காற்று தேக உஷ்ணத்தை வெளிச்செல்லவொட்டாமல் பாதுகாககும் சக்தியை உடையதாதலால் நம்முடைய தேக உஷ்ணம் ஓர் வித நஷ்டமும் அடைவதில்லை. எப்படிப்பட்ட குளிர்காலங்களிலும் நமக்கு ஜல தோஷம் பிடிப்பதில்லை,

அதே காரணத்தினால் நாம் அணியும் மேஜோடுகளும் அழுத்தமாயிராமல் தளர்த்தியாக வேயிருக்கவேண்டும். கால் ஜோடுகளுக்கும் மேஜோடுகளுக்குமிடையே காற்று செல்ல

வொட்டாமல் பளுவான இரட்டை மேஜோடுகளை அணிந்து கொள்வது மிகவும் பிசகான காரியமாகும். அப்படிச் செய்வதினால் நம்முடைய பாதங்கள் மேஜோடுகளை மாத்திரம் அணிந்து வைத்திருக்கும்போதை விட சிறிதாகிலும் அதிக உஷ்ணத்தை அடைவதில்லை. அப்படிப்பட்ட மேஜோடுகளை அணிவதினால் சீதளம் தங்குகிறதேயொழிய உஷ்ணமுண்டாவதில்லை. நீளமான கால் ஜோடுகளை அணிவதைக் காட்டிலும் பாதரக்ஷைகளை அணிவதே நன்மையை விளைவிக்கும். ஏனெனில் நீளஜோடுகள் உஷ்ணம் தங்கியிருக்கும் இடத்தை மூடிக்கொள்கின்றன.

கஞ்சிப் பசையைத் தடவிய சணலாடைகளையும், தலைச் சொக்காய்களையும் அணிதலாகாது. ஏனெனில் அப்பசை அவ்வாடைகளின் துவாரங்களை அடைத்துக்கொண்டு காற்றை உட்செல்ல வொட்டாமல் தடுக்கின்றது. ஓர் ஆடையை அணிவதற்கு முன் அது காற்றை உட்செலுத்தக் கூடியதாவென்றும், உலர்ந்திருக்கின்றதாவென்றும் பார்க்கவேண்டும். ஈரமாயிருக்குமாகில் அது தேகத்திலிருக்கும் உஷ்ணத்தையும் இழுத்துக் கொள்ளுவதுடன் சீதளத்தையும் உண்டுபண்ணிவிடும்.

மேலாடைகளையும் துவாரங்கள் நிறைந்தவைகளாவென்று பார்த்தபிறகே உபயோகித்தல் வேண்டும். சூரிய உஷ்ணம் தேகத்தின்மேல் படும்படிச் செய்யவேண்டுமானால் சாம்பல் நிறமாகவாவது, நீலநிறமாகவாவது அவைகளிருத்தல் வேண்டும். கறுப்பு நிறமாக யிருத்தலாகாது. மிகவும் பளுவாகவும் மிகவும் உஷ்ணமாகவும் உள்ள மேலாடைகளை உபயோகித்தலாகாது. ஏனெனில் அவைகள் எளிதில் தேகத்திற்குச் செல்லும் காற்றை உட்செல்ல வொட்டாமல் தடுக்கும்.

தாதிகள் செய்யத் தகாதவைகள்.

கீழ்க் குறிப்பிட்டிருப்பவைகள் டாக்டர் ஸ்மடல் பெர்கின் என்பவருடைய புத்திமதிகளில் சிலவாகும். அவர் தாதிகளுக்குப் பின் வருமாறு புத்தி சொல்லுகிறார்:—

படுக்கையின்மீது மோதாதே. அப்படிச் செய்வது நீல்வாத ரோகிகளுக்கும், முடக்கு வலிக்காரர்களுக்கும் தொந்திரவை உண்டு பண்ணுவதுடன் நோயினால் உபாதைப்படும் ரோகிகளுக்கும் கஷ்டத்தை விளைவிக்கும். எல்லாவித ரோகிகளுக்கும் அது கஷ்டத்தை விளைவிப்பதன்றி உன்னுடைய அஜாக்கிரதையை அவர்களுக்கு வெளிப்படுத்திக் காண்பிக்கின்றது. அதனால் உன்னிடத்தில் அவர்களுக்கு இருக்கும் நம்பிக்கைபோய்விடும்.

கடுமையாகவும், அதிகாரத்துடனும் நடந்து கொள்ளாதே. நீ யாருடனிருக்கிறாயோ அவர்களின் சவுகரியத்திலேயே கவனமாயிரு. அப்படி யிருப்பதுடன் உன் வேலையின் கௌரவத்தையும் போக்காமல் நடந்து கொள்.

உங்களுடைய அருமையானவைத்தியர்களின் திறமையைப் பற்றிய கதைகளை அவர்கள் முன்னிலையில் ஒருபோதும் சொல்லாதே.

வைத்தியர்கள் நோயாளியின் அறையிலிருக்கும் காலத்தில் நீ அங்கு இராதே. அவ்விடத்தை விட்டுச் செல்வது உன் சாமர்த்தியத்தை விளக்கிக் காட்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் தாதிகள் முன்பு சொல்ல இஷ்டப்படாத சங்கதிகளை யெல்லாம் வைத்தியரிடம் சொல்ல நோயாளிகளுக்குச் சமயம் வாய்க்கக்கூடும்.

18-வயதிற்கு மேற்பட்ட ஸ்திரீகளை "என் அன்பே" என்றழைக்காதே. அதை அவர்கள் விரும்புவதில்லை

உஷ்ணத்தைக் கண்டுபிடிக்க உபயோகிக்கும் கருவியை நோயாளிகளுமுன்பாகச் சுத்தி

செய்வதை அலட்சியம் செய்யாதே—அப்படிச் செய்யாவிடில் "இந்தக் கருவி கடைசிமுறையாக யார் வாயில் வைத்தெடுக்கப்பட்டதோ? அதைச் சுத்திச் செய்தார்களோ இல்லையோ?" என்ற எண்ணம் அவர்கள மனதைவிட்டு நீங்காது.

நோயாளியின் பந்துக்களிடத்தில் கடுமையாயிராதே. அவர்களுக்கு வைத்யத்தைப் பற்றிய விஷயம் ஒன்றும் தெரியாமலிருந்த போதிலும் கவலையுடன் இருப்பார்கள். சில வேளைகளில் வீண்சாகசடி செய்த போதிலும் கூட அவர்கள் ஓர் நற்காரியத்தை யோசித்தே அவ்விதம் செய்வார்கள்.

வைத்தியசாலையில் இருப்பதைப்போல் வீடுகளில் நோயாளியின் பந்துக்கள் வரவொட்டாமல் தடுக்காதே. வைத்திய சாலைகளில் மூன்றுமணிக்கும் நான்கு மணிக்கும் மத்தியில் வந்துபோகும் வழக்கத்தை இவ்வித வீடுகளில் அநுசரிக்காதே.

தாதிகள் தவிர மற்றையவர்களும் இவைகளில் சிலவற்றை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்வது நலம்—"லான்ஸெட்" டிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

ஆகாரக் கிரமங்கள்.

I. ஆகாரத்தைக் காலா காலத்தில் புசிப்பதற்கும், அவசரப்படாமல் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதற்கும் போதிய அவகாச மிருக்கும்படி நித்தியப்படி வேலை முறையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படாமலிருப்பதற்கு இவ்விதம் செய்யவேண்டியது அவசியமாகும்.

II. ஆகாரத்தின் அளவையும் வரையறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சரீரம் பருத்திருந்தால் வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். நரம்புத தளர்ச்சியாவது, பலஹீனமாவது ஏற்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரத்தை மிதமாக உட்கொள்ளவேண்டும்.

III. ஆகாரக்கிரமத்தில் நவீன ஆராய்ச்சியின் பலனாகத் தெரிய வந்திருக்கும் தர்மங்களை அனுசரித்து ஆகார வகைகளை நிர்ணயித்துக்கொள்ள வேண்டும்:—

(1) தினம் ஒருபைண்ட் முதல் கால்படி பால்வரையில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். தித்திப்புப் பாலைச் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக மோரைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது உத்தமமானது.

(2) இலைக்காய்களைச் சமைத்தும், சமைக்காமலும் தினமிருமுறை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(3) எல்லாவிதக் கறிகாய்களையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கறிகளிலுள்ள சத்தும் சரீரத்தில் சேருவதற்காக வேகவைத்த ஜலத்தையும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

(4) தினமொருமுறையாவது பச்சையாய்க் கனிவர்க்கங்களைச் சாப்பிடவேண்டும்.

(5) தீட்டின தானியங்களைவிடத் தீட்டாத தானியங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(6) மாமிசத்தை மிதமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆகார மாறுதலில் ஏற்படக்கூடிய அல்லல்கள்.

மேலேகண்ட முறையை அப்பியசிப்பதற்காக தற்கால போஜனக் கிரமத்தை மாற்றிக் கொள்ள நேரிடலாம். சிலர் தங்களுக்குப் பிடித்தமில்லாத பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டியிருக்கலாம். அநேகமாக ஆகார கிரமமானது ஜாதி, பழக்கம், பயிற்சி இவைகளை அனுசரித்தே ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகள், யுவர்கள் விஷயத்திலும் இது பொருந்தும். ஆரோக்கிய விஷயத்தில் பழகிவிட்ட துர்வழக்கங்களை சுலபமாகவிடுத்து, சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்-

தைக் கொடுக்கக்கூடிய முறையைக் கைப்பற்றுவதானது அவரவருக்கிருக்கும் வரும் வாழ்க்கை நோக்கம், ஊழியபுத்தி, விருப்பம் இவைகளைப் பொறுத்திருக்கிறது. சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரவகைகளின் அனுகூலத்தை நாம் அறிந்துகொண்டுவிட்டால் சுபாவமாகவே அவைகளில் அபிலாஷை ஏற்பட்டுவிடும்.

ஆகாரக்கிரம விஷயத்தில் நம்முடைய நோக்கம் யாதாயினும் நம்முடைய சரீர வாழ்க்கைக்குச் சரியான ஆகாரம் இன்றியமையாதது என்பதை ஒருவரும் மறுக்க முடியாது. நாள் தவறாமல் தோட்டங்களுக்குச் செல்லுங்கள் என்று பொருள்பட டென்னிஸன் கவி கூறியிருக்கும் வாக்கியங்களை இங்கு ஞாபகப்படுத்தி இவ்வியாஸத்தை முடித்துக்கொள்ளுகிறோம். நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருக்துவருவதற்கு அடிப்படையான தர்மங்கள் அதில் அடங்கியிருக்கின்றன.

ஸிகரெட்டுக் குடித்தல்.

"நீங்கள் தினம் 30 ஸிகரெட்டுக் குடிக்கிறீர்களா ?"

"சராசரி அத்தனை ஸிகரெட்டுகளை உபயோகிக்கிறேன்."

"உங்களுடைய சரீரம் பலஹீனமடைந்து வருவதற்கு அது காரணமென்பதை இன்னும் நீங்கள் அறிந்துகொண்டு அதை வெறுக்கவில்லையா?"

"இல்லவே யில்லை, நான் கஷ்டமான வேலையைச் செய்யவேண்டி யிருப்பதே சரீரத்தின் துர்ப்பலத்திற்குக் காரணமென்று நினைக்கிறேன்."

இதைக் கேட்டதும் வைத்தியர் தலையை அசைத்து விட்டு வெறுப்புக் குறியுடன் கூடிய புன்னகை செய்தார். பிறகு ஒரு ஜாடியிலிருந்து ஒரு அட்டையை எடுத்தார்.

'உங்களுக்கு நான் ஒரு ரகசியத்தை வெளிப்படுத்துகிறேன். மார்பைத் திறந்து காட்டுங்கள்' என்றார்.

ஸிகரெட்டுக் குடிப்பவர் வெளுத்துப் போனதமது மார்பைத் திறந்து காட்டினார். அந்த இடத்தில் வைத்தியர் கருமேகம் போன்றிருந்த அட்டையைத் தொத்தவிட்டார். அது மும்முரமாக வேலைசெய்ய ஆரம்பித்தது. அதனுடைய சரீரம் பூரிக்க ஆரம்பித்தது. திடீரென்று அதற்கு பயக்க மேற்பட்டு பொத்தெனச் செத்த பிணமாய்க் கீழே விழுந்தது.

'அது உங்களுடைய ரத்தத்தைக் குடித்ததால் வந்த கேடு' என்று வைத்தியர் சொல்லி அதை எடுத்து இரண்டு விரல்களுக்கு மிடையில் வைத்துக்கொண்டு 'இதைப் பாருங்கள். செத்துவிட்டது. நீங்கள் அதற்கு விஷத்தைக் கொடுத்து விட்டீர்கள்' என்றார்.

"அது ஆரோக்கியமாக இருந்த அட்டையல்ல என்று நினைக்கிறேன்" என்று ஸிகரெட்டுகுடிப்பவர் சொன்னார்.

'அது ஆரோக்கியமாக இருக்கவில்லையா? பொறு. மற்றுமொரு பரீக்ஷை செய்து காட்டுகிறேன்' என்று வைத்தியர் சொல்லி இன்னும் இரண்டு அட்டைகளை ஸிகரெட்டுக் குடிப்பவரின் மெலிந்த புஜங்களில் தொத்தவிட்டார்.

'இந்த இரண்டு அட்டைகளும் செத்துப் போய்விட்டால் ஸிகரெட்டுக் குடிப்பதையே விட்டு விடுகிறேன் அல்லது தினமானம் உபயோகிக்கும் அளவையாவது குறைத்துக் கொள்ளுகிறேன்' என்று ஸிகரெட்டுக்குடிப்பவர் சொன்னார்.

இவர் பேசிக்கொண்டிருக்கையிலேயே அவ்விரண்டில் சிறிய அட்டையானது செத்துத் தொப்பெனக் கீழே விழுந்தது. பெரிய அட்டையும் ஒரு நிமிஷத்தில் செத்து விழுந்துவிட்டது.

"இது கோரமாயிருக்கிறது. இந்த அட்டைகளுக்கு நான் கொடிய சத்துருவாக அன்றோ இருக்கிறேன்" என்றார் ஸிகரெட்டுக் குடிப்பவர்.

"உங்களுடைய சரீரத்தில் இருக்கும் எம் பிரியூமாடிக் எண்ணெய் தான் இதற்குக் காரணம். சிகரெட்டுக் குடிப்பவர்களுடைய சரீரத்தில் இந்த எண்ணெய் இருக்கும்" என்று வைத்தியர் சொன்னார்.

செத்துக்கிடந்த மூன்று அட்டைகளையும் அந்த புவர் உற்று நோக்கி "நீங்கள் சொல்லுவதில் கொஞ்சம் வாஸ்தவமிருக்கிறது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன்" என்றார்.

குழந்தைகளுடைய பீதி.

குழந்தைகளுக்கு இயற்கையாகவே சில விஷயங்களில் பயமேற்படுகிறது. அவைகள் பிறந்த பிறகு ஏற்பட்ட அனுபவ காரணமாகவே அந்த பயமுண்டாகிறது. புத்திசாலிகளான பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு சிக்ஷையாகவாவது, அல்லது அவைகளை நல் வழிப்படுத்துவதற்காகவாவது பயமுறுத்துவதில்லை. ஆயினும் குழந்தைகள் சில சமயங்களில் எதனால் பயப்படுகின்றனவென்பதை வெகு சில பெற்றோர்களே விசாரித்து, அந்த பயத்தைப் போக்க முயற்சி செய்கின்றனர். பயத்தைப்போல் குழந்தைகளை அல்லல் படுத்தக்கூடியது வேறெதுவுமில்லை.

குழந்தைகளின் எதிர்காலவிஷயத்தில் இது நெருங்கிய சம்பந்தமுடையதானபடியால் இவ் விஷயத்தை ஜாக்கிரதையாகக் கவனிக்க வேண்டும். பயத்தை காரண, காரியபயங்களென்று இருபிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். ஏதேனும் ஒரு காரணத்தால் ஏற்பட்டுள்ள பயத்தை சுலபமாகப் போக்கடிக்கலாம். புதிதாக எந்த வஸ்துவையேனும் குழந்தைகள் கண்டால் பயப்படுவது சகஜம். அந்த வஸ்துக்களிடத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பழக்கத்தை உண்டுபண்ணிவிட்டால் பயந்தெளிந்துபோய் விடும். இது ஒரே நாளில் சாத்தியப்படக்கூடியதன்று. காலக்கிரமத்தில் இந்தபயம் தெளியவேண்டும்.

காரியபயமானது சுலபமாக விடுவதில்லை. அதன் காரணமின்னதென்பதை சிரமப்பட்டுக் கண்டறிந்து விலக்கினால்தான் அபாயம் நீங்கும்.

மரணத்தைப்பற்றி தப்பான அபிப்பிராயம் குழந்தைகளுடைய மனத்தில் பதிவதால் அவைகளுக்கு மிகுந்த பீதி ஏற்படுகிறது. மரணமென்றால் ஒரு குழியில் வெட்டிப் புதைப்பதென்ற எண்ணங் கொண்ட 4 பிராயமுள்ள ஒரு குழந்தையானது தனது அருமைப் பாட்டியின் மரணத்திற்குத் தனது அன்னையே காரணமென்று கருதி தாயை வெறுத்து வந்தது. மற்றொரு 4 வயதுக் குழந்தையானது உயிருடன் தன்னைப் புதைத்து விடுவார்களோ வென்ற பயத்தினால் மனோவேதனை யடைந்து வந்தது. செத்துப் போய் விட்டதாகக் கருதப்பட்ட ஒரு ஸ்திரீயின் நகையைக் கழட்டுவதற்காக சில கொடிய திருடர்கள் அவளுடைய கைவிரலொன்றை வெட்டிவிட்டதாகவும், பிறகு அந்த ஸ்திரீக்குச் சிகிச்சை செய்து குணமேற்பட்டு விட்டதென்றும் அந்தக் குழந்தை ஒரு கதையைக் கேட்டிருந்ததே இந்தப் பயத்திற்குக் காரணம்.

'நான் விழித்துக் கொள்ளுவதற்கு முன் இறந்துவிட்டால்' என்று மாலைப் பிரார்த்தனையில் அடங்கியிருக்கும் ஒரு வரியைக் கொண்டு பல குழந்தைகள் மிகுந்த கிலியடைந்திருப்பதாக ஒரு வைத்தியர் என்னிடம் தெரிவித்தார்.

குழந்தைகளை வாலப் பருவத்தில் அலக்ஷியம் செய்துவிடக் கூடாது. அவைகளைச் சிரத்தையுடனும், அனுதாபத்துடனும் பராமரித்து வரவேண்டும்.—டாம்:ஹைஜீயா